

Formation : Manager, apprendre le lâcher prise !

Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. MLP

Prix : 1590 € H.T.

★★★★☆ 4,8 / 5

Prendre du recul pour décider et piloter la performance de son équipe permet au manager de mieux gérer son stress et de trouver des solutions adaptées. Cette formation apporte des méthodes efficaces pour développer son lâcher-prise, améliorer sa posture managériale et la maîtrise des événements professionnels.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Développer une approche systémique face aux événements
- ✓ Relativiser les conséquences et s'ouvrir aux opportunités
- ✓ Piloter ses capacités attentionnelles et prendre des décisions efficaces
- ✓ Développer une vision globale et participative

Public concerné

Managers hiérarchiques ou transverses, responsables d'équipes, chef de projets.

Prérequis

Aucune connaissance particulière.

Méthodes et moyens pédagogiques

Travaux pratiques

Exercice de gestion du temps, mises en situation sur des situations managériales : entretiens et réunions d'équipes. Retours d'expériences.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Programme de la formation

PARTICIPANTS

Managers hiérarchiques ou transverses, responsables d'équipes, chef de projets.

PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

1 Evaluer le niveau réel d'urgence et d'importance des activités

- Déterminer l'importance en fonction des rôles et des missions dans l'équipe.
- Résister à l'urgence et valider les conséquences.
- Définir les niveaux de priorité.
- Planifier les processus et les tâches de l'équipe.

Exercice

Etude de cas professionnels. Exercice personnel : construire sa matrice d'Eisenhower.

2 Se détacher de la situation par l'approche systémique

- Développer une vision globale et à long terme.
- Identifier les points primordiaux et le résultat souhaité.
- Définir les objectifs opérationnels de l'équipe.

Exercice

Etude de cas professionnels. Travail de groupe sur la priorisation des actions.

3 Anticiper les conséquences et favoriser l'innovation

- Définir les scénarios possibles et les menaces liées.
- Bâtir des stratégies de contournement.
- Identifier les opportunités et les risques.
- Construire des objectifs fédérateurs et motivants en tenant compte des contraintes.
- Revoir les objectifs en fonction des besoins.

Mise en situation

Mise en situation sur entretien de recadrage opérationnel avec redéfinition des objectifs.

4 Renforcer ses capacités attentionnelles

- Comprendre le fonctionnement du système attentionnel.
- Apprendre à alterner attention focalisée et diffuse.
- Hiérarchiser les alertes pour gérer les phases attentionnelles.
- Identifier ses limites en fonction des personnalités.
- Anticiper les facteurs de non performance de l'équipe.

Mise en situation

Mise en situation : résister aux sollicitations et maintenir le cap.

5 Améliorer sa prise de décision

- Adopter une analyse factuelle en contexte incertain.
- Comprendre le processus décisionnel en situation d'urgence.
- Développer une prise de décision collaborative et impliquer les acteurs.
- Sélectionner les meilleures options et décider en mode Agile.

Mise en situation

Mise en situation : décider dans l'urgence.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

6 Développer une vision constructive

- Focaliser l'attention du groupe sur la mise en œuvre.
- Clarifier les objectifs et gérer les risques.
- Avancer pas à pas dans la résolution des problèmes.
- Être tourné "solutions" plutôt que "risques".
- Relativiser les menaces et accepter les essais.

Mise en situation

Mise en situation : gérer un projet.

Solutions de financement

Plusieurs solutions existent pour financer votre formation et dépendent de votre situation professionnelle.

Découvrez-les sur notre page [Comment financer sa formation](#) ou [contactez votre conseiller formation](#).

Horaires

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Les participants sont accueillis à partir de 8h45. Les pauses et déjeuners sont offerts.

Pour les formations de 4 ou 5 jours, quelle que soit la modalité, les sessions se terminent à 16h le dernier jour.

Dates et lieux

CLASSE À DISTANCE

2026 : 4 juin, 14 sep., 3 déc.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 23 mars, 4 juin, 14 sep., 3 déc.